

# Bäumige Heilerin

Annette Weinzierl | [Ausgabe 1 - 2008](#)

Die Föhre ist ein Nadelbaum mit vielen Verwendungszwecken. Als witterungsbeständiger Baustoff wird er etwa im Holzhausbau geschätzt. Seit dem Altertum nutzt die Heilkunde Harz, Rinde oder Nadeln der Föhre zu medizinischen Zwecken.



Keine andere einheimische Baumart kann mit einem derart riesigen Verbreitungsgebiet aufwarten wie die Waldföhre (*Pinus sylvestris*), auch Wald-kiefer genannt. Der Nadelbaum kommt in beinahe allen Teilen Europas und Asiens vor, über-schreitet im Norden den Polar-kreis, erreicht im Süden die Steppengebiete und findet sich im Gebirge in Höhenlagen bis zu 1800 Metern. Nach der letzten Eiszeit vor rund zehntausend Jahren bedeckte sie zusammen mit der Birke weite Landstriche Mitteleuropas. Dies waren die ersten Bäume, die nach der

Klimaveränderung in die eisfrei gewordenen Gebiete zurückkehrten. Das baumlose, offene Land und die unbesiedelten Rohböden boten der lichtbedüftigen Waldföhre optimale Bedingungen.

## Konkurrenz und Klimawandel

Gleichsam im Schatten der entstehenden Föhrenwälder konnten sich auch Laubbäume etablieren, welche die Nadelbäume zunehmend konkurrenzierten. Im Laufe der Zeit verdrängte vor allem das Aufkommen von Eichen und Buchen die Föhren aus ihren ursprünglichen Verbreitungsgebieten. Die Nadelbäume mussten sich in nährstoffarme, trockene oder moorige Lebensräume zurück-ziehen. Über Jahrtausende hinweg überlebte die Föhre vorwiegend auf solchen Extremstandorten und gewann erst ab dem Mittelalter, bedingt durch Eingriffe des Menschen in die Zusammensetzung der Wälder, wieder an Besiedlungsfläche.

Die Ergebnisse eines aktuellen Forschungsprojekts der Eidg. Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft in Birmensdorf im Zusammenhang mit der heutigen Klimaerwärmung deuten jedoch darauf hin, dass die Existenz der Waldföhre gerade an den für ihr Überleben bisher so wichtigen Extremstandorten in Zukunft bedroht sein könnte. Seit etwa 15 Jahren wird beispielsweise in den inneralpinen Trockentälern der Schweiz ein grossflächiges Absterben der Föhrenbestände beobachtet. Dort wächst der Nadelbaum meist in Höhenlagen von etwa 500 bis 1500 Metern und bildet Waldgürtel, denen eine wichtige Funktion beim Schutz vor Erosion, Steinschlag und Lawinen zukommt. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass auf einer Untersuchungsfläche im Walliser Rhonetal zwischen 1993 und 2006 nahezu sechzig Prozent der dort vorhandenen Bäume abgestorben sind. Sie führen dies vor allem auf einen andauernden Wassermangel über mehrere aufeinander folgende Trockenjahre zurück.



### **Drei Jahrzehnte bis zur ersten Blüte**

Die Waldföhre zählt zur grössten Nadelbaumfamilie der Erde, der Kiefern-gewächse (Pinaceae). Weltweit sind etwa hundert Kiefernarten bekannt. Die immergrüne Waldföhre erreicht eine Höhe von zehn bis vierzig Metern und kann unter günstigen Bedingungen bis zu fünfhundert Jahre alt werden. Als Jung-pflanzen ähneln sich die einzelnen Kiefern noch sehr, bald schon aber zeigen sie – je nach Standort und Lichtbedingungen – in oft eigenwilligen Formen ihr individuelles Erscheinungsbild. Das Wurzelsystem ist vielgestaltig und variiert von einer tief in den Boden reichenden Pfahlwurzel (auf lockeren Böden) über ein kompaktes Wurzelsystem (auf lehmigen Böden) bis hin zu einem weit verzweigten, flach verlaufenden (auf felsigen Böden). Die drei bis sieben Zentimeter langen Nadeln sitzen paarweise an den Zweigen und fallen alle drei bis vier Jahre ab – bei hoher Luftverschmutzung bereits früher.

Föhren blühen erstmals nach dreissig Jahren. Anfang Mai erscheinen an den Spitzen der intensiv grün gefärbten Neutriebe die roten eiförmigen weiblichen Blüten. Die männlichen Blüten sitzen in Form von Kätzchen auf demselben Baum. Jedes dieser Kätzchen ist prall gefüllt mit gelbem Blütenstaub, der vom Wind verbreitet wird. Pfützen und Tümpel können während der Blüte mit einem starken gelben Film überzogen sein, den manche für Schwefelniederschlag oder Saharastaub halten. Da der staubartige Niederschlag in getrocknetem Zustand leicht entzündlich ist, soll er früher gelegentlich im Theater zur Erzeugung von Blitzen verwendet worden sein.

Erst ein Jahr nach der Bestäubung findet die Befruchtung der Samenanlagen statt; ab

diesem Zeitpunkt beginnen die Zapfen zu wachsen. Nun dauert es nochmals zwei Jahre, bis die geflügelten Samen schliesslich vom Wind übers Land getragen werden.

## Erschwingliche Beleuchtung

Neben ihrer Funktion in Schutzwäldern wird die Föhre seit alters her vielfältige Weise genutzt. Aufgrund ihrer reichhaltigen Harzproduktion war Föhrenholz im Mittelalter aus dem täglichen Leben nicht wegzudenken. Fingerdicke, sorgfältig getrocknete, zusätzlich mit Harz oder Pech getränkte Kienspäne aus Föhrenholz erhellten als einzig erschwingliches Beleuchtungsmittel Bauernstuben aber oft auch herrschaftliche Burgen. Kienspäne spielten noch bis zum Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts als Lichtquellen eine bedeutende Rolle.

Auch wegen ihrer orange-rötlichen Rinde wurde die Waldföhre im Volksmund als Feuerbaum oder Fackelbaum bezeichnet. Im 15. Jahrhundert ging die Bezeichnung Kiefer aus «Kienfohren» hervor, was wahrscheinlich wiederum eine Zusammensetzung der beiden Wörter «kien» (für harzreiches Holz) und Föhre ist. Föhre leitet sich vom Althochdeutschen «foraha» ab, dem eine Beziehung zum Feuer zugesprochen wird, da Föhrenholz sehr gut brennt.



Wegen seines hohen Harzgehaltes erweist sich Föhrenholz als äusserst beständig gegenüber Witterungseinflüssen. Es eignet sich daher sehr gut zur Herstellung von Fenstern, Türen oder Möbeln und wird heute gerne beim Bau von Holzhäusern verwendet. Zudem dient das Kieferharz nicht nur als Ausgangsstoff für pharmazeutische Produkte, sondern wird auch zur Herstellung von Pech, Teer, Lacken und Ölfarben genutzt.

Zur Gewinnung des Harzes wird ein Teil der Rinde entfernt und der Stamm mit kreuz-artigen Einschnitten versehen. Aus dem ausfliessenden Harz, dem so genannten Rohbalsam, wird das gereinigte Terpen-tin hergestellt und daraus durch Dampfdestillation das Terpentinöl gewonnen.

## Gegen Schwindsucht und fehlende Zähne

Bereits im Altertum wurden Substanzen der Föhre zu medizinischen Zwecken genutzt und waren begehrte Handelsgüter. Gehärtetes Föhrenharz wurde sogar als Zahnersatz verwendet. Der griechische Arzt Hippokrates gebrauchte Föhren-nadelöl zur äusserlichen Behandlung von Geschwüren und empfahl das Harz bei verschiedenen Frauenleiden. Dioskurides verwendete die Rinde zudem zum Räuchern bei Frauenleiden und fein geschnittene Kienspäne in Essig gekocht als Spülung gegen Zahnschmerzen.

Jahrhunderte später finden sich Hinweise auf die Nutzung der Föhre in den Schriften des italienischen Arztes und Botanikers Matthioli sowie seines deutschen Fachkollegen



Lonicerus. Sie beschreiben weitere Anwendungsbereiche wie Leberleiden, Schwindsucht und Husten. Bei rheumatischen Erkrankungen und Harnwegsentzündungen setzte man ebenfalls auf Föhrenprodukte.

Die medizinischen und naturheilkundlichen Anwendungsgebiete von *Pinus sylvestris* sind heute zum grössten Teil dieselben wie vor sechshundert Jahren. Die Wirkung bei katarrhalischen Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege, bei rheumatischen Beschwerden sowie bei leichten Muskel- und Nervenschmerzen sind inzwischen wissenschaftlich anerkannt. Die Wirkstoffe der Föhre werden zur Herstellung von Salben, Ölen, Pflastern, Hustensäften, Hustenbonbons und Tees verwendet.



## Bach-Blüten bei Leistungsdruck

Bei der Ernte und Gewinnung der medizinisch verwendbaren Bestandteile werden Knospen, Sprosse sowie Teile des oberflächlichen Holzes einbezogen. In der Naturheilkunde finden vor allem die Nadelspitzen (*Pini turiones*) aufgrund ihrer Inhaltsstoffe grosse Beachtung. Mit einem Wirkstoffgemisch aus Harz, Bitterstoffen, Vitamin C, Flavonoiden, Gerbstoffen und ätherischem Öl beleben sie die Bronchien und fördern das Abhusten des angesammelten Schleims. Überdies tötet das ätherische Öl Bakterien an der Bronchialschleimhaut ab.

Föhrennadelöl (*Pini aetheroleum*) gebraucht man in der Erkältungszeit häufig für Inhalationen oder zur Luftreinigung in der Wohnung. Als Saunaaufguss, Massageöl und Badezusatz hilft es bei der Anregung der Hautdurchblutung. Vielfach werden dazu auch Salben, Gele, Emulsionen und Öle verwendet.

Die Bach-Blüten-Therapie setzt die Schottische Kiefer (*Pinus sylvestris* var. *turfosa*) ein, eine Variante der europäischen Waldföhre. Die Blütenessenz «Pine» wurde von Edward Bach solchen Menschen zugeordnet, die unter Schuld-gefühlen, Selbstvorwürfen und labilem Selbstwertgefühl leiden. Betroffene sind laut Bach häufig unzufrieden mit ihren Leistungen und empfinden einen Zwang zur Perfektion. Laut Bach werden diese Menschen zudem häufig von Müdigkeit und Kraftlosigkeit begleitet; Kinder neigen zu Einschlafproblemen. Pine soll die Betroffenen vom Druck ihrer Leistungsansprüche befreien und zu einer realistischeren Selbsteinschätzung führen.

### Literatur

- Fischer-Rizzi: «Blätter von Bäumen», AT Verlag 2001, Fr. 38.-
- Strassmann: «Baumheilkunde», AT Verlag 2006, Fr. 34.-
- Bäumler: «Heilpflanzenpraxis heute», Urban & Fischer Verlag 2007, Fr. 123.-
- Laudert: «Mythos Baum», BLV Verlagsgesellschaft mbH 2004, Fr. 35.50
- Grünwald und Jänicke: «Grüne Apotheke», GU-Verlag 2005, Fr. 44.90

### Internet

- [www.griffon.de/oekologie/kiefer.html](http://www.griffon.de/oekologie/kiefer.html)

- [www.waldwissen.net](http://www.waldwissen.net)
- [www.gehoelze.ch](http://www.gehoelze.ch)
- [www.baumportal.de](http://www.baumportal.de)